IDEAS DE COMIDAS DE WIC

QUESO

Queso Estrata
Ensalada Fresca de Espinaca
English Muffins
Uvas Moradas
Leche/Jugo

Macarrones con Queso
Monedas de Zanahorias
Pepinos Rebanados
Leche/Jugo
Rebanadas de Toronja

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en sus programas en basa a raza u origen étnico, nacionalidad, sexo e impedimentos físicos. Individuos con impedimentos físicos que necesiten recibir esta información en alguna forma alternativa (Braille, cintas grabadas, et cetera) deben ponerse en contacto con el TARGET Center al teléfono (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para dejar constancia de una queja, hay que dirigirse por escrito al: Administrator, Food and Nutrition Service, USDA, 3101 Park Center Drive, Alexandria, Virginia 22302. El USDA garantiza la equalidad de empleo a todos.

Esta publicación es autorizada por Jerry R. Nida, M.D., Comisionado del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH). Los costos por la preparación y distribución fueron $1,414.00 por 6,000 copies. El OSDH está de acuerdo con el Título VI y el Título VII del Acta de Derechos Civiles de 1964 y el Acta de Rehabilitación de 1973. Copias de esta publicación han sido depositadas en el Departamento de Publicaciones de Bibliotecas del Estado de Oklahoma. Por copias adicionales, ordene #P-130A a través de Shipping/ Receiving del OSDH. Imprimieron 7/97.

QUESO

Los quesos de WIC proporcionan el calcio y la vitamina A necesarios para tener huesos y dientes fuertes

Maneras de Usar los Quesos de WIC

- Añada queso rallado o rebanadas de queso a sopas de crema.
- Añada queso rallado a huevos revueltos o omelets de huevo.
- Haga tostado de queso: ponga queso arriba de una rebanada de pan tostado con mantequilla o de una tortilla y póngalo a derretir en el horno.(para comer en el desayuno,como bocadillo o sirvalo con sopas).
- Pruebe esta salsa sobre vegetales como brocoli y coliflor: para hacer salsa de queso, derrita 4 onzas de queso en 1/4 o 1/2 taza de leche evaporada o leche. Es rápido y fácil!
- Añada queso rallado o en tajadas a ensaladas, tacos y guisados, y al pastel de carne tambien.

Recetas que Usan Quesos de WIC

QUESO ESTRATA

8 rebanadas de pan
6-8 onzas de queso americano*
¼ cucharadita de sal
4 huevos*
2 tazas de leche*
pimienta (opcional)

Ponga 4 rebanadas de pan en un molde para hornear engrasado. Ponga 6 rebanadas de queso encima del pan; encima de este ponga el pan restante. Forme otra capa con el queso restante. Combine huevos, leche y sal y vacielos encima del pan y déjelo reposar por una hora o toda la noche en el refrigerador. Hornee a 325 grados de 45 a 55 minutos hasta que se esponje y el cuchillo salga limpio. (rinde de 4 a 6 porciones).

MACARRONES CON QUESO

½ taza de chile verde picado
2 cucharadas de margarina
8 onzas de queso, rebanado*
1 cucharada de polvo de chile (opcional)
½ taza de cebolla picada
1¼ taza de jugo de tomate
2 tazas de macarrones cocidos

Dore la cebolla y el chile en margarina hasta que se ablanden, añada los frijoles, jugo de tomate y polvo de chile. Cocine a fuego lento por 10 minutos. Ponga una taza de macarrones en un molde engrasado, cubra con la mitad de la mezcla de frijoles y la mitad del queso. Repita las capas y hornee a 350 grados por 30 minutos. (4-6 porciones)

BISQUETS DE QUESO

1 paquete de bisquets pequeños refrigerados
rebanadas de queso americano*

Hornee los bisquets por 5 minutos según las direcciones. Remuevalos del horno y corte cada uno en mitad, añada una rebanada de queso a cada una de las mitades de abajo y cúbralas con la parte de encima. Póngalos de nuevo en el horno para terminar de hornearse (6 porciones)

PIZZA

1 english muffin rebanado
2 rebanadas de queso*
2 cucharadas de salsa de tomate

Cubra el muffin con la salsa de tomate y el queso. Hornee hasta que el queso se derrita. Por variedad puede añadir chiles verdes, salchichas u otras coberturas.(1 porción)

* Comida de WIC

Consulte a su nutricionista de WIC para obtener recetas con menos calorías y/o menos grasa.